

الزاوية الصحية في حركتك

طريقة جديدة لازالة الام الوضع

ان انجاب اطفال اصحاء سائين كان ولا يزال اهم الرئيسي لكل مجتمع منذ بدء الانسانية حتى اليوم . ومع ذلك وعلى الرغم من التقدم الكبير الذي احرز في حقل العلم والتقنية فان عملية الحمل والوضع لا تزال تطوي على بعض الاخطار والام وامكانية الحاق ضرر بالجنين والام على النساء .

وبغية تجنب الازعاجات التي ترافق عادة عملية الوضع عدت بعض النساء - وبعدهن في تزايد من يوم الى اخر - في السنوات الاخيرة الى دراسة اساليب النفس والنهارين المعروفة بطريقة (الامتاز) للولادة الطبيعية . والان فان طريقة اخرى جديدة تبشر ، على الرغم من الجهد المتفاني المأتمن حولها ، بإزالة الام المصاحب للوضع دون استخدام الملقطس او التمارين . وتعرف الطريقة بطريقة ازالة الضغط الداخلي .



اجتهد الدكتور هينس في تطوير طريقة ازالة الضغط الداخلي بواسطة ساعة مثبتة على الكيس .

المرأة الحامل ورحمها وبينه الرحم من انحاء الشكل الكروي الذي هو افضل شكل لتسهيل عملية الوضع . وكان ذلك الجهد لتغيير البطان من الضغط الجوي الخارجي هو الذي ادى الى استنباط طريقة ازالة الضغط البطني .

وتتضمن رياضة الكيكونجج التركيز العقلي والسيطرة على التنفس فضلا عن التمرينات البدنية .

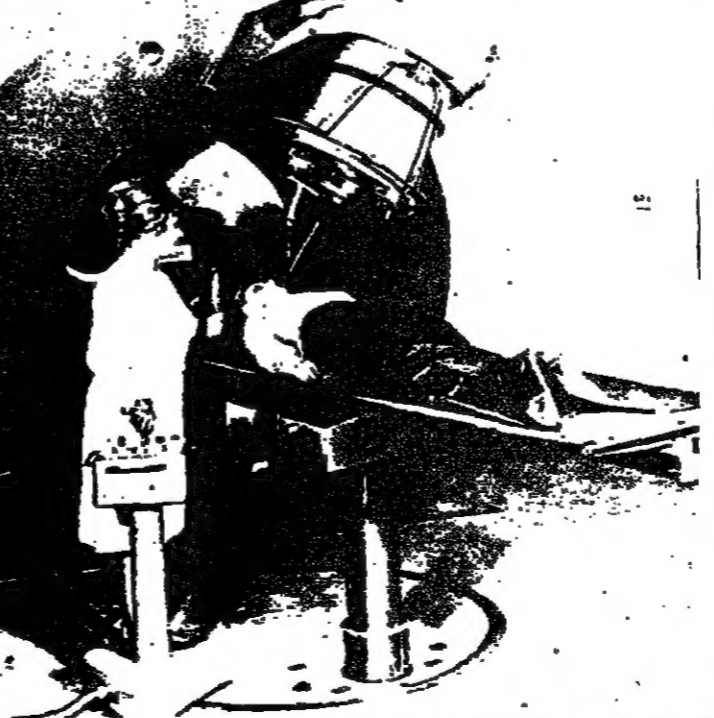
وتتضمن رياضة الكيكونجج التركيز العقلي والسيطرة على التنفس فضلا عن التمرينات البدنية .

وهكذا فان حدة المصاحب لتكتم الكيس حد كبير واصبحت لا تتعدى الساعتين او الثلاث ساعات عرضا من الـ 14 ساعة او اكثر التي كانت تستغرقها الام الحامل لوضع طفلها الاول .

مخاطر «السرطان» ووسائل اتقائه

لقد تاكد اليوم ان العديد من الامراض التي جاءت نتيجة البيئة الصناعية التي تسببت بموت العديد من العمال كانت اشكالا من السرطان وخاصة سرطان الرئة والواقع ان ابحاثا كثيرة جرت في السنوات الاخيرة لتحديد الصلابة للسرطان والتلوث للبيئي .

وعلى هذا الاساس فقد غدا ما يسمى بالصحة المهنية فرعاً مهماً من فروع الطب - وتزوي الادارات الصناعية عن حق ان الفحص الطبي المنتظم للعمال لا يشكل خدمة مفيدة لهم فحسب ، وانما يشكل كذلك خدمة للادارة من خلال تخفيض غترات الغياب الطويلة الفاجعة عن الامراض .



الجهاز الجديد للادوية بالاشعة والذي لا يتأثر بتغير النبضات الكهربائية أو الطاقة .

صارمة على الذين يتناولون هذه المادة . ومعلوم ان البلاستيك يستعمل على نطاق واسع جدا في هذه الأيام ، وهنا ايضا ظهرت صلة وثيقة بين افراز الذي يصنع منه (ال-ال-بي-بي-بي) - وهي مادة اساسية في انتاج البتاشيك - وبين احد انواع سرطان الكبد .

شادية .. في رحلة الحب والأغنية والسينما

رغم عمرها الفني الطويل ، وتربنت كثيرا في العمل التلفزيوني ، ففي رأينا ، ان ذلك ليس بالامر الهين ، هذا الى جانب ان الكثيرين الاعمال تقدم دون المستوى المطلوب . وعندما عرض علينا المسلسل التلفزيوني «التوبة» المأخوذ عن قصة عيد التمسيم الصاوي ، لم تقبله بسهولة ، بل قرأته اكثر من مرة لانه يمثل التجربة الاولى لها في التلفزيون .

واصبحت ، وتعدت الى مسج واصبحت احببت عتريسا في صفرها ، لكنه عنده كبر فغير وتغير ، واخذ يسفح الدماء وبه غصبه وفهره ، ابتعدت عنه ، وعندما ان يترجوها بعد ان تحس بمرورها ، ك الزواج باطلا ، زينا بلا عقد ولا حب ، الا اختفى عتريسا ، واخترق . وكانت زودة ، التعليم كبر في السن .



وقد عملت شادية مع مخرجين مختصين متوعي الشكل والاسلوب «التوبة» وهو كالتالي عاما اعطت مجموعة متنوعة من الاعمال الكفائية والدرامية والمؤثرات والكوميديا والتراجيدية وما يمكن ان نسميها بالحب والحب الرومانسي .

مع حسن التمام «فراق الحبي» و «التوبة» و «الشيء بين» ومع عز الدين ذو الفقار «الودع مع السعدانة» ومع كمال التمر «البرامبر» و «الفهاري» و «اللهم والكل» ومع حلمي حليم «الايام الطويلة» و «الوناسة» ومع محمد كريم المبر «الجمهورية» و «شيء من الفخر» ومع انهمي (المرأة عاتقة) و «الواجب بلا شطرنج» كما اشغلت مع بركات ، و «تاريخي» و «بدرخان» و «عاطف سالم» وغيرهم .

ومن احدث افلام شادية «الاشك حبيبي» عن قصة سمير عبد العظيم ، محمود ياسين و «شيء شاهين» ، و «الشيء هنري بركات» ، و «انناغ منيب شامسي» وقد حققت نجاحا طيبا في المسرح الكوميدي وهناك فيلم اخر لم يعرض بعد في القارة هو «الوادي النكريات» عن قصة الابيض الكندي ميشال سوايا . كتب الرواية السينمائية له يوسف السباعي والمسئوري الدكتور رفيع الصبان و «الوادي النكريات» من قصة محمد عبد العزيز ومحمود تاقيل وهادي

تقديلا لولي نوري وعما حددي ، وهو من اخرج بركات ، وجزء كبير من مناظره من سوريا .

ان تحتفظ بجزويتها ، وحبويتها ، وعطفتها طوال ربع قرن من الفن ... بدأت من خلال دور «البنات الشقية» او القهورة القوية التي تتحول الى شيعة نتيجة الحب الذي تبص عنه في مفاخرها ليل ، كما هو الحال في افلام مثل «الحقل» و «اجازة» و «في الواي سوي» و «الشيء بين» و «ليلة الحنة» و «الابنتان» و «الودع مع السعدانة» ...

ثم كانت مرحلة اكثر نرجا ، قدمت خلالها دور حبيبة في «فراق الحبي» لتجيب حضوة واخراج حسن التمام ، و «المرأة المجهولة» الذي ينتج مع صلاح ذو الفقار عن قصة فيلم «السراخ» الفخاري ، ولدت ثمة سوزان حيرار واعتبر في قصة ادوارها . وقد قدمت شادية الى الشاشة ما يزيد من مائة فيلم ، يمكننا ان نقف عند الحيز منها :

● «ليلة الحنة» ، و «الواي سوي» ● «ليلة الحنة» ، و «الواي سوي» ● «ليلة الحنة» ، و «الواي سوي» ...

الاشعة والحيوية

الحصول مواجهة حادة مع رؤسائك في العمل وتصلك اخبار جيدة طال انتظارك لها .

التصور تجنب كافة الارتباطات الاجتماعية او المالية فانت ترمي مرحلة اضطراب .

الجهد رحلة قصيرة تحقق المتعة والفائدة وستحقق النجاح بائسلا جهدا .

الاستد التوسع يفرح بقبول مسؤوليات جديدة فلا تتجاوز حدود قدراتك .

المعقرب هائلك ترمية كبيرة للاسترواح والمتعة وستحقق املك الماطني .

الميزان الاخبار القائمة من بعيد صانعة واخبار الاحباء تخجل السعادة الى تلك .

العقرب استمد مما هو معروض عليك وستنال مزيدا من التسوة او التوقد .

التقوس الشامتات تسبب لك الضيق لكنها لا يجب ان تشتت ذهنك ، هو اهم .

الجدي حذار من التهور ومقد الاغصاب فان موافق اليوم بعيدة الاثر في المستقبل .

الحلو البعض يطلب مساعدتك في امر غير واضح فكن حذرا عند تقديم المساعدة المطلوبة .

الحصوت الحصول على معاونة وتأييد المخالفين صعب - وبجاء العمل موفق ونجاح .

فايزة اهمة في حنيا الامل بعد مدة يبدأ موسم فناء جديد في القارة .. وستتم فايزة احمد اغنيها الجديد (العلمي الدنيا) التي صا كلماتها الشاعر الغنائي محمد السيد ولحنها الموسيقار محمد سلطان .

وهذا اللقاء يجمع اربعة نثاة .. صوت فايزة والحار سلطان مع كلمات حسين الحيد في اغنية عاطفية طويلا ويميدوا لنا نكزي اغنية (بجالة) لهم اجتمعوا فيها منذ 10 سنة .

باشراف: زياد صفوري

كل شيء في الحياة

أغرب من الخيال

يسهل على أكثر الناس التقاط صورة بوضوح نور في آلة تصوير حتى ولو كانت من النوع البدائي الموضوع في علبة .. ولكن ان تلتقط وضحة البرق صورة ، فهذا لفر حير الخبراء ، فكيف يتم ذلك .. لا احد يدري ، لكن ومضات البرق تتفر صورا بوضوح تام يحدث أثرا مبهلا في نفوس المايرين ..



الاعمال الطبية

الحياة الطبية القليلة هي التي تكون مزروعة خصبة منجدة للاعمال الصالحة والاكرام الحبيبة التي تبقى لصاحبها بعد موته كشجرة طيبة اصلها ثابت وفرعها في السماء ..

في عام 1887 ، وعلى الطريق بين «كليفلاند» و«شيكاغو» بولاية «نيسي» في الولايات المتحدة الأمريكية ، عاشت امرأة عجوز عمرها سكان قرية «اوليتوا» باسم الجدة «اوزبورن» تبسكت باهداب الحياة بمتاد في كوخها المتواضع ، حيث عاشت سنوات طويلة مع زوجها ، على حقل زهيد من مزرعتها الكبيرة المخور ..

وتقبل مرور بضع ساعات على وانها استطاعت ان ترزع القسم الاعلى من جسمها مرتكة على كوعها ، لتراقب عاصفة رعدي هوجاء كانت تهب الوادي بعنفها ..

واتى جيرانها من اهل القرية لتسبيح جنازتها ودفنها في ماوها الاخير .. وما لبثت الدمشقة الكبرى - بل الفزع - ان استولت عليهم ، فقد خيل لهم ان الجدة تنظر اليهم من النافذة ، وتوق راسها طافية الليل التي اعتادت لبسها ، وضحكها ..

وللنقص على ان صورة تامة الشبه للجوز قد اتاحت في لوح زجاج نافذتها عندما كانت تراقب العاصفة الاخيرة .. ووصف هذا الشبه بجمال الصحنانة بأنه يعادل بالتفصيل ما تخرجه آلة تصوير باستثناء كون الصورة حفرت بطريقة غير معروفة نوق زجاج نافذة مادي ، وتبينت منقورة عدة سنوات الى ان كلكت واخذت ..

عابرة الصبح

شعر : أنس داود - القاهرة
وهبت ، قديسة الخطو خطي
وتهمي على طريقي فلأ !!
وأجفأت ، وأعين تنطلي !!
وشج الظهر والصبح .. وولي ..

وتقبل مرور بضع ساعات على وانها استطاعت ان ترزع القسم الاعلى من جسمها مرتكة على كوعها ، لتراقب عاصفة رعدي هوجاء كانت تهب الوادي بعنفها ..

واتى جيرانها من اهل القرية لتسبيح جنازتها ودفنها في ماوها الاخير .. وما لبثت الدمشقة الكبرى - بل الفزع - ان استولت عليهم ، فقد خيل لهم ان الجدة تنظر اليهم من النافذة ، وتوق راسها طافية الليل التي اعتادت لبسها ، وضحكها ..

وللنقص على ان صورة تامة الشبه للجوز قد اتاحت في لوح زجاج نافذتها عندما كانت تراقب العاصفة الاخيرة .. ووصف هذا الشبه بجمال الصحنانة بأنه يعادل بالتفصيل ما تخرجه آلة تصوير باستثناء كون الصورة حفرت بطريقة غير معروفة نوق زجاج نافذة مادي ، وتبينت منقورة عدة سنوات الى ان كلكت واخذت ..

وللنقص على ان صورة تامة الشبه للجوز قد اتاحت في لوح زجاج نافذتها عندما كانت تراقب العاصفة الاخيرة .. ووصف هذا الشبه بجمال الصحنانة بأنه يعادل بالتفصيل ما تخرجه آلة تصوير باستثناء كون الصورة حفرت بطريقة غير معروفة نوق زجاج نافذة مادي ، وتبينت منقورة عدة سنوات الى ان كلكت واخذت ..

الوحوش .. للزينة والأفراح!

كان اباطرة الصين الامتدسون اول من فكر في القيام برحلات الصيد لاقتناص الحيوانات المتوحشة ، وعرضها حية في حدائق قصورهم بضع الزينة والتجميل .. ومن هنا نشأت فكرة حديث الحيوان المعروفة في العصر الحديث .. وقد استحدثت اول حديقة امبراطورية للحيوانات الكاسرة في الصين عام الف قبل الميلاد في عهد اباطرة أسرة «شو» وكانت اول مجموعة نادرة من الحيوانات المتوحشة في ذلك الوقت .. وكان طعم الوحوش في ذلك الحين يتألف من اسرى الحروب والجرمين المحكوم عليهم بالاعدام ..



صورة من الأرشيف فانت حيامة وقبلة تقدير حارة على خد الفنانة الكبيرة ليلي مراد ..

خدمت المحاماة!

كانت جميع الظروف ، على «البلاج» ، هبة لتعارفها وبدء صداقة بينها دون ان يخطبها احد .. وقد كانت كل محاولاتها الفاشلة لتتزوج من احد الرجال في المحاماة ..

أشكال وألوان

ما يخافش بعد ان كشف الدكتور على احمد برضاة صحة اجراء عملية منبهه ، فقال له الرضى :
بعضه كاتاره كثير قالوا لي كده .. لكن انا خايف لانه بيقولوا ان .. بالة من التي بيملوا العملية دي كل سنة بيبوتوا ..
فقال الدكتور على المور :
ما تخافش .. النسيم في الميه بنوع السنة دي مانا خلاص ..
تهليلي ..

جريمة نساوي عشر جرائم!

نفت الرجل الضليل لخصان سيجارته في هوء ، وبضسي يتحدث ، في هوء ايضا ، التي ضابط البوليس فيقول : (الوقفة ، رايت المنظر الرهيب اجابي ، واتا احسن من الاكمة .. فادركت انني وقعت في برائن قائلين ياشين ، ان يرتددا لحظة نسي الفضا على .. ولكن لما كنت اشغل بتأليف الروايات البوليسية .. فقد استمعت بيهوبي للنحاتان هذا المصير الرهيب ! ..)

أصوات مجهولة ..

كان الطبيب القستاني يفحص عقل مريضه فقال له :
كانت السيرة الفخرية وافقة تلح لي ضوء القمر ، على الطريق الموحش ، وعلى مقربة منها شخصان يبدو مظاهرها العجيزة والفرح على وجهيهما ، بعد ان ارتكبا ، دون قصد ، جريمة قتل !
واخذ «بيبي» - احد الرجلين - يستميد في ذهنه ما حدث .. وكان هو وزوجته «بلاك» ينفذان من قطع الطريق على ركاب السيارات حرفة غير مشروعة ، وكاكت طريقتهما في ذلك ان يقفا بجوار سيارتهما القديمة ، ومظاهرين بمحاولة اصلاح عطب في محركها ، فاذا رايها سيارة فخرية آتية من بعيد ، وليس فيها الا صاحبها - اشارا اليه طالبين منه المحاورة ، ومن ثم تلاحق لهما الفرصة لتضيق خطتهما .. وفي تلك الليلة ، نزل صاحب السيارة الفخرية ليلال :
هل تظلم محرك سيارتك ؟
فكان جواب «بلاك» في لهجة مسرحية متقة :
لسنا ندرى يا سيدي .. لقد كنا نيا من اصلاحها ، وتقدم نحو المحرك الذي رفع عليه الفطاء ، وابل براسه الى الاجهزة ، فاعطى «بلاك» زميله «بيبي» الاشارة الخفي عليها ، فدار هذا خلف الشجرة ولطف فراصيه حوله ، واسرع «بلاك» فاهوى بياض رجليه على راس الشاب في قوة ، واذا هو يتبع على الارض ، لا مضييا عليه كما كان يحدث في كل مرة ، ولكن جنة هامة !
ويبدأ قاطعا الطريق ببطيوان .. ويبدو على وجهيهما الفرع ، والحيرة !
قال «بيبي» لزميله «بلاك» :
يا للشيطان ! لقد قلته !
فكان رد «بلاك» في تحد :
نعم .. وقد اصبحنا الآن شريكين في جريمة قتل !
واصطقت اسنان «بيبي» وسرت نسي جسده موجة من الرعب الشديد ، لما كان يتوقع ان ينهي امره الى الاثناك نسي جريمة قتل ، بعد ان اصحاب لوسوسة «بلاك» الجرم المروق .. وعاد يسال :
أرى .. ماذا نعمل لنخرج من هذا المثلق ؟
فاجاب الآخر في تحد :
علينا ان نلتمس وسيلة للنجاة ، فقد كنت مسكنا به حين فرغته على راسه بكيس الرمال ، ومعنى هذا انك قد اشتركت معي في ارتكاب الجريمة ، فلتشرك معي الآن في الهرب !
ولكن كيف السبيل ؟
استجو اذا هربت كيف سيخبر على اصحابك وتستخدم ثباتك ، اما اذا لم تتكلم زمام نفسك سوف افك .. ان لدى طريقة للنجاة ..
فقال «بيبي» في لهفة :
وما هي ؟
وعاد «بلاك» يتكلم :
علينا ان نجعل الامر كله يبدو كانه وقع قضاء وقدر ، فان كثيرا من حوادث السيارات تقع في مثل هذه الطرق القوية للوارة .. اما كيف فعل هذا الاظنر حين نضع القليل في سيارته ، ونطلقه حتى يصطدم بحددي الاجنار منتقب ، ثم نضلع فيها القتل .. والان ، فسلم ساعنتي على حله الى السيارة ..
وتعاونوا على حمل الجثة الى مقعد القيادة ، ثم مضيا يصلحان من وضعاها ، فاذا هما يسمعان وقع اقدام تقرب .. وهمس «بيبي» في فرح :
هل تسمع ؟
واذا «بلاك» يجيب في برود محض :
نعم ، عليك ان تتكلم نفسك ، فان ارتكاب جريمة قتل واحدة كارتكاب عشر جرائم ، ان المعوية ان تنجاوز الاعدام على كل حال .. وما لنا نصد قرنا للنجاة ، يجب ان نسطجو ..
واصعد !
وهمت برهة ، لم عاد «بلاك» يقول :
عليك يا «بيبي» ان تعاجبه القام وتسل حرته ، اما اما سرف انقضى عليه ..
ويبدأ يبخزان للفضيحة الثانية ، فيسألها تلاحق لامة ..
قال رجل الامال لزوجته من رطله العيلة :
يا زوجتي العزيزة ..
سبتة .. لقد فعدت كل نوشي ..
الاستحواها من اتمى اركان المعمورة وارسالها الى «فرساي» تحت حراسة قوية مما تتكبد الدولة من التكاليف ..

